

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2017»

Rindshohrückensteak an Rotweinsauce mit Kartoffel-Kräuter-Küchlein und dreierlei Rüebli

Hauptgericht von Brigitte Wegmüller

Für 4 Personen

Kartoffel-Kräuter-Küchlein

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Bratbutter
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 kleiner Bund Schnittlauch, geschnitten
- 2 - 3 Stengel Basilikum, Blätter fein geschnitten
- 1 - 2 Zweige Rosmarin, Nadeln fein geschnitten
- 1 - 2 Zweige Thymian, Blättchen abgestreift
- Salz, nach Bedarf
- Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

Die Kartoffeln waschen, in eine Pfanne geben und mit Wasser bedecken. Pfanne auf die Herdplatte stellen und das Wasser aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze die Kartoffeln garen, bis sie knapp weich sind. Wasser abgiessen und die Kartoffeln auskühlen lassen (am Vortag).

Die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und gut mischen. Kartoffelmasse portionenweise in kleine Tortenförmchen geben und mit einem Stampfer leicht zusammenpressen. In einer Bratpfanne das Bratfett erhitzen. Kartoffelküchlein portionenweise zugeben und beidseitig goldgelb braten. Aus der Bratpfanne nehmen und in eine Platte geben, im 80 Grad vorgeheizten Backofen warmstellen.

Rindshohrückensteak an Rotweinsauce

- 2 - 3 EL Bratfett
- 4 Rindshohrückensteak à ca. 180g
- Paprika
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Senf
- 4 dl Rotwein
- 8 EL Portwein, rot
- 4 kleine rote Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Tomatenpüree
- 4 EL Butter, kalt, in Stücke geschnitten
- 4 Prisen Zucker

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen, eine feuerfeste Form mitwärmen.

Die Steaks mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen. In einer Bratpfanne das Bratfett erhitzen. Steaks zugeben und während 3 Min. rundum stark anbraten. Die Steaks mit Senf einreiben, in die vorgewärmte Platte geben und bei 80 Grad 45 - 60 Min. nachgaren lassen.

Den Rotwein zum Bratenfond giessen und bei mittlerer Hitze auflösen lassen. Portwein und Zwiebeln zugeben und bei grosser Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fonds in eine Chromstahlpfanne absieben. Kurz vor dem Servieren das Tomatenpüree zugeben. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren die Butterstücke zugeben. Zucker zugeben und die Sauce abschmecken. Die Sauce darf nicht mehr kochen!

Dreierlei Rüebl

- 2 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, geschnitten
- 800 g Rüebl (orange, gelbe und weisse) in Rondellen geschnitten
- ca. ½ dl Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Streuwürze
- 1 Prise Zucker
- 2 - 3 Stengel Petersilie, geschnitten

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Zwiebeln zugeben und glasig dämpfen. Rüebl zugeben und 2-3 Min. mitdämpfen. Mit Gemüsebouillon ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze gar kochen lassen. Würzen und abschmecken.

Kräutersträusschen

- 1 - 2 Stengel Petersilien
- 2 - 3 Schnittlauchhalme
- 1 Zweiglein Basilikum
- 1 Zweiglein Thymian

Anrichten

Das Rindshohrückensteak auf vorgewärmten Teller anrichten. Kartoffelkühlein und Rüebl dazu anrichten und mit Petersilie bestreuen. Das Fleisch mit der Rotweinsauce leicht angiessen. Kräutersträusschen dazu legen.